

as questões da nutrição/alimentação estarão enquadradas nas mesmas. Assim, mostra-se necessário elevar a importância dada à dimensão da alimentação ao nível das leis laborais, por forma a promover hábitos alimentares saudáveis, e práticas que os estimulem no local de trabalho.

## P052: Disponibilidade de bolachas e cereais de pequeno-almoço para alérgicos ao leite

Inês Pádua<sup>1</sup>, Renata Barros<sup>1</sup>, Patrícia Padrão<sup>1</sup>, Pedro Moreira<sup>1-3</sup>, André Moreira<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto

<sup>2</sup>Centro de Investigação em Actividade Física, Saúde e Lazer da Universidade do Porto

<sup>3</sup>Faculdade de Medicina da Universidade do Porto

<sup>4</sup>Instituto da Saúde Pública da Universidade do Porto

**Introdução:** A alergia ao leite é uma das alergias alimentares mais prevalentes. A evicção alimentar, única recomendação segura para o tratamento, tem um impacto significativo na qualidade de vida dos doentes, sobretudo quando a disponibilidade de produtos alimentares sem leite no mercado é escassa.

**Objectivos:** Quantificar o número de produtos (bolachas e cereais de pequeno-almoço) com leite na sua composição ou com aviso de rotulagem para a presença de leite, a partir da informação contida no rótulo.

**Metodologia:** Foram recolhidos rótulos da totalidade de produtos disponíveis em 7 hipermercados dos concelhos do Porto e Santo Tirso (130 bolachas e 120 cereais de pequeno-almoço).

Os produtos analisados encontravam-se na secção respectiva do hipermercado, tendo sido excluídas as secções de produtos dietéticos.

Foram igualmente excluídos cereais de pequeno-almoço e bolachas que contivessem chocolate ou que contivessem explicitamente leite ou derivados.

**Resultados:** Dos 120 rótulos de cereais de pequeno-almoço analisados, verificou-se que 19,2% (n=23) continham leite na sua formulação, 59,2% (n=71) possuíam aviso de rotulagem "pode conter leite/derivados de leite" e 21,7% (n=26) não possuíam leite, ou qualquer aviso, na sua formulação.

Das 130 bolachas analisadas, verificou-se que 50% (n=60) continham leite na sua formulação, 44,6% (n=58) possuíam aviso de rotulagem "pode conter leite/derivados de leite" e 5,4% (n=7) não possuíam leite, ou qualquer aviso, na sua formulação.

**Conclusões:** No que respeita a bolachas e cereais de pequeno-almoço, verifica-se que a disponibilidade de produtos sem leite na sua composição é baixa, particularmente no caso das bolachas. Verifica-se também o amplo uso de avisos de rotulagem, tais como "pode conter leite/vestígios de leite", o que é consistente com resultados reportados por outros autores.

## P053: Recomendações de diferentes países do mundo e Organização Mundial de Saúde para a ingestão de folato e suplementação em ácido fólico no período periconcepcional

Sandra Silva Gomes<sup>1,2</sup>, Carla Lopes<sup>1,2</sup>, Elisabete Pinto<sup>2,3</sup>

<sup>1</sup>Departamento de Epidemiologia Clínica, Medicina Preditiva e Saúde Pública, Faculdade de Medicina da Universidade do Porto

<sup>2</sup>Instituto da Saúde Pública da Universidade do Porto

<sup>3</sup>Centro de Biotecnologia e Química Fina, Escola Superior de Biotecnologia da Universidade Católica Portuguesa

**Introdução:** A suplementação em ácido fólico no período periconcepcional está associada à redução do risco de Defeitos do Tubo Neural. Mas em muitos casos esta suplementação ocorre após o período desejado, tornando-se de reduzida eficácia, ao contrário da fortificação de alimentos. Contudo, novas preocupações surgiram sobre potenciais efeitos adversos (mãe, filho e população) decorrentes da suplementação com elevadas doses e da fortificação.

Relativamente à alimentação, quer o padrão alimentar como os métodos culinários condicionam as quantidades de folato ingeridas, sendo o padrão dito saudável mais rico neste nutriente.

**Objectivos:** Sistematizar as recomendações oficiais de ingestão de folato e de ácido fólico no período periconcepcional, veiculadas por organizações nacionais de saúde de diferentes países e pela Organização Mundial de Saúde.

**Metodologia:** Análise descritiva dos dados recolhidos a partir dos websites de organizações nacionais de saúde de 36 países (25 europeus – 22 União Europeia; 4 BRICS; 3 Tigres Asiáticos; G8; Austrália) e da Organização Mundial de Saúde, relativamente às recomendações de ingestão de folato e ácido fólico no período periconcepcional.

**Resultados:** As recomendações diferem entre países, contudo a maioria (67%) recomenda alimentação saudável e suplementação de 400µg/dia ácido fólico antes da concepção (4-12 semanas) até ao primeiro trimestre gravidez (8-12 semanas). O UL mencionado (44%)

é de 1 mg/dia e as dosagens para mulheres de elevado risco de Defeitos do Tubo Neural são 4-5mg/dia (42%).

A dose diária recomendada para a ingestão de folato, reportada pelos diferentes países, varia entre: 300(D-A-CH)-400(IOM,NNR) µg/dia para mulheres em idade fértil e 500(NNR)-550(-D-A-CH)-600(IOM) µg/dia para grávidas.

Alguns países (14%) enfatizam a importância da alimentação saudável sem necessidade de suplementação. Por oposição, outros (11%) aconselham suplementação acrescida de fortificação obrigatória. Um único país menciona a importância dos níveis sanguíneos de folato (sérico e eritrocitário) e remete para o médico a decisão de suplementação, numa tentativa de personalização (considerada a intervenção ideal). Em Portugal, as recomendações são omissas relativamente à alimentação e dosagem, embora sejam apenas comercializados suplementos 5mg.

**Conclusões:** As recomendações para redução do risco de Defeitos do Tubo Neural, em diferentes partes do mundo, incidem predominantemente na alimentação saudável e suplementação 400µg/dia ácido fólico no período periconcepcional. Em Portugal apenas são comercializados suplementos com elevadas doses. São necessárias recomendações mais completas em Portugal, para redução de riscos: Defeitos do Tubo Neural e efeitos adversos na mãe e no filho.

## P054: Características associadas ao desperdício de hortícolas na população idosa

Bárbara Moreira<sup>1</sup>, Ana Alfredo<sup>1</sup>, Ana Pimenta Martins<sup>1</sup>, Ana Gomes<sup>1</sup>, Elisabete Pinto<sup>1,2</sup>

<sup>1</sup>Centro de Biotecnologia e Química Fina, Escola Superior de Biotecnologia da Universidade Católica Portuguesa

<sup>2</sup>Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto

**Introdução:** O consumo adequado e regular de hortícolas aparece sistematicamente associado a menor risco de doenças crónicas, tais como obesidade, doenças cardiovasculares e cancro. A população idosa é mais susceptível à incidência destas doenças, constituindo este um motivo para o incentivo do consumo destes alimentos.

**Objectivos:** Caracterizar o desperdício de sopa e de hortícolas no prato, em idosos, e averiguar a possível associação com o sexo, a refeição principal observada, a consistência da dieta e a auto-avaliação da saúde oral.

**Metodologia:** Estudo observacional para quantificação do desperdício alimentar, nas refeições principais, em idosos institucionalizados (idade ≥ 60; n=128). Os utentes foram aleatoriamente distribuídos em dois grupos (almoço e jantar) e o seu desperdício alimentar foi observado, na refeição designada, durante 5 dias consecutivos. Utilizou-se a seguinte escala para avaliar o desperdício: 0% (comeu tudo), <50%, 50%, >50% e 100% (desperdício integral). Para a análise, considerou-se a mediana do desperdício dos 5 dias, para as componentes "sopa" e "hortícolas no prato". As restantes informações foram obtidas por questionário estruturado. Na análise estatística foram calculadas as proporções relativas às variáveis categóricas, sendo comparadas através do teste de qui-quadrado. A análise foi feita através do SPSS 21.0.

**Resultados:** Dos 128 de utentes estudados, 75,8% eram mulheres (n=97). Verificou-se que a maioria dos utentes consumia a totalidade da sopa, sendo que 21,9% a rejeitou integralmente. No que respeita aos hortícolas no prato, 50,0% não consumia qualquer porção. Apesar de não assumir significado estatístico, as mulheres tenderam a desperdiçar mais sopa (desperdício integral: 24,7% vs. 12,9%, p=0,184), sendo o desperdício para hortícolas no prato semelhante entre sexos. Não se verificaram diferenças na quantidade de desperdício, em função da refeição observada. Quando se agruparam todos os tipos de dietas em sólidas e moles/pastosas, verificou-se que o desperdício de hortícolas no prato era significativamente superior nas primeiras (55,3% vs. 28,0%, p<0,001). Os utentes que afirmaram ter dificuldades em se alimentar devido à sua saúde oral desperdiçaram significativamente menos hortícolas no prato (36,4% vs. 54,7%, p<0,001), não se observando diferenças no que respeita à sopa.

**Conclusões:** Verificou-se um elevado desperdício de hortícolas, especialmente quando servido como acompanhamento no prato. Este desperdício parece ser mais frequente entre as mulheres e é mais frequente em dietas sólidas e em indivíduos sem limitações impostas pela sua saúde oral. Não se observaram diferenças no que respeita à refeição observada. Relativamente à sopa, o desperdício não se associou com quaisquer das características estudadas.

## P055: Modelos de avaliação de refeições escolares presentes em cadernos de encargos

Carla Pinto<sup>1</sup>, Ana Luísa Nunes<sup>2</sup>, Filipa Leandro<sup>1</sup>, Ana Helena Pinto<sup>3</sup>, Nuno Pereira<sup>3</sup>, Helena Ávila Marques<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Nutricionista Estagiário na Uniself, S.A.

<sup>2</sup>Uniself, S.A.

<sup>3</sup>Estagiário da Licenciatura em Ciências da Nutrição na Uniself, S.A.